Бюлетэнь
Н.К.А.З. Бел.
і ін-та А.З.Д. і
П.-А.М.Д.
1934 №1

„Барацьба за здаровую змену павінна быць пранікнута указаннем Леніна на тое, што ей, гэтай моладзі, прыдзецца скончыць і завяршыць справу комунізма. Імення ей прадстаяць яшчэ баі за комунізм, і яна павінна сустрэць гэтыя баі здаровай, моцнай, са сталёвымі нэрвамі і жалезнымі цяглiцамі“. (Пастанова ЦК ВКП(б) аб працы піанэраргамізацый ад 2/IV 1932 году).

БЮЛЕТЭНЬ

Н. К. А. З. Бел. і Ін-та А.З.Д. і П.— А.М.Д.

ЛЕТНЯЯ АЗДАРАВІЦЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ 1

1934 г.

ПАСТАНОВА

Совета Народных Камісараў БССР і ЦК КП(б)Б пра аздаравіцельныя мерапрыемствы сярод арганізаваных дзяцей працоўных БССР у 1934 г.

Совет Народных Камісараў БССР і ЦК КП(б)Б пастанаўляюць: зацвердзіць наступны план аздаравіцельных мерапрыемстваў для дзяцей працоўных БССР на 1934 г.

1. Па сістэме НКАховы здароўя ахапіць санаторнымі лагерамі 3. 500 дзяцей, санаторнымі пляцоукамі 2. 000 дзяцей і дашкольнымі здраўніцамі—700 дзяцей.

2. Даручыць ЦК ЛКСМБ ахапіць масавымі піанэр-лагерамі 20. 000 дзяцей, у тым ліку 2000 акцябрат.

3. Устанавіць агульную суму выдаткаў на правядзенне вышэйпаказаных мерапрыемстваў у размеры 2. 410. 500 рубл.

4. Прыняць да ведама, што санаторныя лагеры і сан. пляцоўкі, дашкольныя здраўніцы фінансіруюцца на 65 проц. сродкамі НКАховы здароўя і на 35 проц. сродкамі бацькоў і камсодаў школ.

5. Устанавіць максімальную суму выдаткаў на правядзенне масавых лагераў—1.600.000 руб. (80 руб. на ўтрыманне 1 піан.), забяспечыўшы іх праз наступныя асноўныя крыніцы:

а). Сродкі бацькоў і камсодаў школ (40 проц. агульнай каштоўнасці)—640. 000 руб,

б); Сродкі лячэбнага фонда НКАЗ (датацыя масавым лагерам)—75. 000 рубл.

в). Датацыя Наркамасветы масавым лагерам—25. 000 руб.

г). Сродкі прафсаюзных арганізацый і Соцстраха—250 тыс. руб.

Прыняць да ведама паведамленне ЦК ЛКСМБ, што чыгуначныя арганізацыі забяспечваюць фінансаванне масавых лагераў у суме 150.000 руб.

д). Сродкі грамадскіх таварыстваў і арганізацый—250. 000 р. (ТПД—100.000 рубл., Чырвоны Крыж—35. 000 рубл. Белсаюзкаса прамкааперацыі—30.000 руб., Белкоопрамсовет—40.000 руб і 45.000 руб. ад сампрамінвалідных арцеляў ЦК ДД, і Коопінстрахкасы.

е). Астатнюю суму сродкаў—210. 000 рубл. даручыць набыць мясцовым прафсаюзным, комсамольскім, савецкім, кааперацыйным і грамадскім арганізацыям праз культурна-масавыя мерапрыемствы (дадатковыя кіно-сеансы і пастаноўкі, скарыстанне паркаў, садоў, стадыенаў, арганізацыя масавых канцэртаў, правядзенне рэчавых латарэй і г. д.)

6. Устанавіць, як правіла, што сродкі ад бацькоў на лагерную кампанію не павінны перавышаць 35 % агульнага кошту утрымання дзіцяці ў санаторных і 40% у масавых лагерах.

Устанавіць дыферэнціраванную аплату у адпаведнасці з заработкам бацькоў.

7. Пры разгортванні аздаравіцельных мерапрыемстваў звярнуць асаблівую ўвагу ўсіх арганізацый на высокаякасную пастаноўку абслугоўвання дзяцей, на своечасовае прыстасаванне абсталявання памяшканняў, на палепшанне санітарнага становішча іх, на належную пастаноўку медыцынскага і культурнага абслугоўвання лагераў і высокаякасны падбор кадраў.

8. Пры падборы дзяцей у дамы адпачынку, санаторыі, лагеры, санаторныя пляцоўкі і курорты, у першую чаргу забяспечыць дзяцей работніц і рабочых вядучых галін прамысловасці, а таксама дзяцей ударнікаў, піянэраў-вучняў—ударнікаў вучобы.

9. Прыняць да ведама заяву Наркамснабжэння, што кантынгент дзіцячай аздаравіцельнай кампаніі на сезон 1934 г. вызначан саюзным Наркамснабам у колькасці 26. 000 чалавек з вылучэннем цэнтралізаваных фондаў па крупе, цукру, рыбе, на канд. вырабы, жыры і чай. Абавязаць Наркамснаб БССР вызначаныя фонды скарыстаць выключна па прамому прызначэнню

10. Нормы выдачы хлеба па індывідуальнаму снабжэнню, па масавых піянэр-лагерах, санаторных лагерах і пляцоўках устанавіць: па 500 *гр.* хлеба на дзень і для падболткі па 900 *гр.* на месяц.

Пры гэтым, устанавіць утрыманне дзяцей, выязджаючых па аздаравіцельнай кампаніі, па картках індывідуальнага снабжэння.

11. Прыняць да ведама заяву Наркамснабжэння БССР, што на першы месяц вызначаецца дадаткова: цукру—3 тоны, рыбы мясцовага ўлову—10 тон., канд. вырабаў—4,5 тоны, масла жывотн.—2,3 тоны і малака па нормах лагернай кампаніі 1933 г.

12. Абавязаць упаўнаважанага камітэта загатовак СНК СССР па БССР вызначыць на чэрвень месяц для дзіцячай аздаравіцельнай кампаніі—130 тон. бульбы.

13. Абавязаць Белкоопснаб—забяспечыць патрэбным абсталяваннем сталоўкі для лагераў (катламі, пасудай, прыборамі і г. д.)

14. Прымаючы пад увагу, што выдзеленыя цэнтралізаваныя фонды не забяспечваюць поўнасцю патрэбнасці піянэр-лагераў і іншых дзіцячых аздаравіцельных мерапрыемстваў харчаваннем, прапанаваць упаўнаважанаму камітэта загатовак даць указанне месцам аб дапушчэнні дэц. загатовак у раёне адчынення лагераў, для забеспячэння іх.

15. Прыняць да ведама, што камітэтам таварных фондаў выдзелена для лагернай кампаніі дзяцей на 20. 000 рубл. хлопчата-папяровай тканi з неабходнай колькасцю мыла. Абавязаць НКАЗ. і ЦК ЛКСМБ. скарыстаць гэта па прамому прызначэнню і прасачыць за захаванасцю адпушчанай тканi з мэтай скарыстання яе на бягучыя годы.

16. ЦК ЛКСМБ і НКАЗ да 17/V-34 г. дагаварыцца з адпаведнымі грамадскімі арганізацыямі аб скарыстанні сродкаў і аб іх удзеле ў правядзенні аздаравіцельных мерапрыемстваў сярод дзяцей і да гэтага тэрміну закончыць усе падрыхтоўчыя работы да адчынення піанэр-лагераў. Устанавіць тэрмін дзейнічання лагераў з 1 чэрвеня па 1 верасня 1934 г.

17. Прапанаваць Бел. аддзяленню „Пролетарскага турызма і экскурсій", Вышэйшаму Совету Ф. К., Бюро Соцстраха ЦСПСБ, Галоўмастацтву, БДК і грамадскім арганізацыям у 3-х дзённы тэрмін прадставіць ЦК ЛКСМБ план абслугоўвання піанэр-лагераў і інш. аздаравіцельных мерапрыемстваў па сваей лініі.

18. Абавязаць НКАЗ забяспечыць своечасовым медычным аглядам дзяцей працоўных пры адборы іх у дамы адпачынку, у лагеры, пляцоўкі, санаторыі і курорты, а таксама ўстанавіць за імі пастаянны нагляд праз прымацаванне паасобных медустаноў да лагера і вылучэнне спецыяльных мед. работнікаў для сталага медабслугоўвання дзіцячых аздаравіцельных установ (санаторыі і масавыя лагеры, санаторныя пляцоўкі і дамы адпачынку).

19. Абавязаць НК-асветы прадаставіць на час летніх канікул памяшканні школ і інвентар у сельскіх мясцовасцях для разгортвання у іх дзіцячых аздаравіцельных установ і, разам з ЦК ЛКСМБ, забяспечыць гэтыя ўстановы патрэбнымі выхаваўчымі кадрамі.

20. Прапанаваць Горкомам і Райкомам КП(б)Б—раёнаў, дзе арганізоўваюцца піанэрскія лагеры, забяспечыць канцэнтрацыю усіх сродкаў аздаравіцельнай кампаніі і кантроль за правільнасцю іх выдаткавання.

21. Прапанаваць старшыням Горсоветаў і Райвыканкомаў прыняць удзел у паспяховым правядзенні і максімальнай дапамозе ў арганізацыі і абсталяванні лагераў і правядзенні масавых мерапрыемстваў па лагернай кампаніі дзяцей працоўных.

22. Указаць усім ГК і РК КП(б)Б, усім первічным парт. арганізацыям на неабходнасць з іх боку самых уважлівых адносін, кіраўніцтва і дапамогі ў справе правядзення лагернай кампаніі піанэраў. Умяніць у абавязак сакратарам ГК і РК—праверыць гатоўнасць кожнага лагера да прыёму дзяцей.

23. Нагляд за ходам разгортвання дзіцячай аздаравіцельнай кампаніі даручыць нам. старшыні СНК тав. Саак'яну.

24. Даручыць НКАЗ і НКАсветы, сумесна з ЦК ЛКСМБ, арганізаваць праверку становішча інвентара, будоўляў і гаспадарчага абсталявання дзіцячых лагераў, маючы на ўвазе, што на гэту справу, на працягу рада год, адпускаліся сродкі і матэрыялы, устанавіць, хто з'яўляецца адказным за захаванне указаных абавязкаў.

Вынікі праверкі паведаміць СНК праз 2 дэкады.

ІНСТРУКЦЫЯ

па выбару месца для піанэрлагера у 1934 годзе.

Распрацавана інстытутам АЗД і П—АМД

Лагер павінен быць размеркаваны у сухой, узвышанай, лясістай мясцовасці, на прыгорцы, абароненым ад вятроў. Адчынены бок лагера павінен быць зварочан на поўдзень—усход. Недапушчальна арганізацыя лагеру там, дзе ёсць балота, стаячая вада, небяспека малярыі. Адлегласць ад балот, торфараспрацовак і г. д. павінна быць не менш $1^1/_2$ клм. Глеба павінна быць вадапраніцаема (пясчаная з прымессю гліны), пажадана (для стока вады) з невялікім ухілам.

2. Павінна быць прадугледжана месца для некалькіх спецыяльных пляцовак: для фізпрактыкаванняў і масавых гульняў (5 *кв. м.* на 1 ч), для валейбола, баскетбола, гарадкоў і інш., разам 5—6.

3. Неабходна ўлічыць удобства шляхоў зносін да лагеру (чыгунка, шассе, рака і г. д.). Адлегласць ад бліжэйшага ў даным раёне цэнтра павінна быць не больш 40 *клм.*, ад чыгункі 3—5 *клм.*, да калгаса, соўгаса, вёскі, з якімі лагер мяркуе звязацца ў сваёй працы,—1,0—1,5 клм., ад бальніцы ці медпункта са стацыянарнымі ложкамі 2—3 клм.

4. Лес павінен быць сасновы, на адлегласці—не далей 1/2-1 клм. ад лагеру. Рака—праточная, без блізкіх стокаў ад населеных пунктаў і розных вытворчасцей.

5. Крыніца вадазабеспячэння павінна быць не далей $^1/_4$ клм. ад кухні, забяспечана ад забруджвання. Абавязковы першапачатковы аналіз вады. Дазваляецца карыстацца для піцця студневай альбо руднiковай вадой пры папярэднім бакт. аналізе альбо пры абавязковым хлараванні яе.

6. Як пры выбары месца для лагеру, таксама і перад выездам у лагер, неабходна ўлічыць эпідэміологічнае становішча гэтага месца і ўсёй акаляючай мясцовасці. Нельга размяшчаць лагер у цэнтры некалькіх населеных, блізлежачых пунктаў. З тэрыторыі лагеру павінны быць выселены асобы, якія не маюць непасрэдных адносін да яго працы.

7. Жылыя памяшканні лагеру павінны адстаяць адно ад другога, а таксама ад сталовай не больш, як на 100—200 метраў. Яны павінны быць светлымі без шчылін, забяспечаны дастатковай вентыляцыяй.

8. Памяшканні неабходна мець наступныя: спальні, сталовую, кухню з дапаможнымі пакоямі (загатовачная, моечная, кладовая, склеп-леднік), клубны пакой, белляўую, умывальную, пакой для амбулаторных прыемаў, ізалятар для хворых, цэхгаўз для хавання асабістых рэчаў дзяцей, некалькі пакояў для персаналу, уборныя. На выпадак дажджу пажадана мець навес альбо веранду.

УВАГА: пры недахопе памяшканняў, сталовая можа быць размешчана пад навесам (верандай), зачыненым з паўночнага і паўночна-заходняга бакоў, альбо для сталовай можа быць скарыстаны клубны пакой.

9. Нормы для ўказаных памяшканняў наступныя:

а) Спальні—3 кв. метры на ложак (нары забараняюцца). Адлегласць паміж паасобнымі ложкамі 0,5 кв. м., паміж радамі ложак 0,75—1 кв. м., ад сцен—0,25 м.

Спальні—паасобныя для хлопчыкаў і дзяўчынак.

10. Сталовая—0,8—1 кв. м. на кожнага абедаючага. Мэтазгодна, каб яна была побач з кухняй так, каб магчыма было арганізаваць падачу стравы праз спецыяльнае аконца.

11. У выпадку пабудовы новай кухні, яе трэба рабіць на адлегласці не менш 100 м. ад жылых памяшканняў, ззаду апошніх, але, побач са сталовай, уоддаль ад канюшняў, прыбіральняў, месца адкідаў нячыстот і г. д. Пліта павінна мець выцяжную сістэму; будуецца пліта пасярэдзіне кухні. Емкасць катлоў у літрах: для варкі супа—1, для кашы 0,5, для кіпячэння вады—0,6 на чалавека.

УВАГА: кіпяцільнікамі кухня павінна быць забяспечана асобна.

Квадратура (у метрах) кухні і дапаможных пакояў:

	на 100 ч.	на 300 ч.	на 500 ч.
Кухня	40	70	90
. . . .	12	24	30
Загатовачн.	10	20	30
Моечная	10	20	30
Кладовая			

12. Клубны пакой—1,25—1,5 кв. м. на 1 чал.

13. Умывальны пакой неабходны незалежна ад маючыхся магчымасцей умывацца на дварэ і каля якога-небудзь вадаема. Норма ўмывальных саскоў: 1 на 20 ч.

14. Ізалятар—3 ложкі на 100 ч., плошча 3 кв. м. на ложак. Колькасць пакояў—для малых лагераў не менш 2, для буйных 3-х. Усе яны павінны быць ізаляваны адзін ад другога.

15. Амбулаторны пакой (для урача, медсястры, зубурача) У выпадку недахопу памяшканняў, у адносінах да невялікіх лагераў, магчыма і пакоі ізалятара скарыстоўваць і для амбулаторных прыёмаў.

16. Уборныя — 1 ачко на 20 ч. Адлегласць ад жылых пакояў і кухні—не менш 100 м. Асобныя для хлопчыкаў дзяўчынак.

17. Выбар месца, распрацоўка плану рамонта, прыём памяшканняў пасля рамонта (ён павінен быць скончан не пазней за дэкаду да выезда у лагер) правесці з удзелам урача.

Рэжым санаторнага лагера

Распрацавана Інстыт. АЗД і П—АМД.

Вызначаны намі ніжэй рэжым даецца на базе праведзенай намі працы у Ратамскіх санаторных лагерах на працягу двух год.

Гэты рэжым прадугледжвае вучня—піанэра сярэдняй аслабленасці, і адхілы ад яго робяцца для асоба-аслабленых з няўстойлівай вагай, частым сэрцам і значна зніжаным пітаннем. Для апошніх сонечныя ванны і купанні абмяжоўваюцца, і для іх уводз'цца дадатковы адпачынак на вольным паветры, у лесе, у цяні між другім снеданнем і абедам. Дзецям рухлівым, узбуджоным, з няустойлівай нэрвнай сістэмай часта дадаюцца трудавыя працэсы пад наглядам фізкультурніка і пад кантролем урача.

Купанне, сонечныя паветраныя ванны, фіз-выхаванне, спэц. заданні, рухавыя гульні і г. д. індывідуальна дыферэнцыруюцца урачом пры аглядах дзяцей і адзначаюцца на картках:

Купанне	„К+" дазваляецца,	К—забарон,	К—аб—абмеж.
Сонечныя ванны	С+ „	С— „	С—аб „
Фізкультура	Ф+ „	Ф— „	Ф—аб „
Труд. працэсы	Т+ „	Т— „	Т—аб „

Згодна вышэйуказанага, усе дзеці па стану здароўя падзяляюцца на тры групы, 1). больш моцныя, 2) сярэдняй аслабленасці, з слабейшыя. Гэтыя групы павінны быць ўлічаны пры разбіўцы іх па звеннях.

Фіззарадка праводзіцца усімі дзецьмі, аслабаняюцца толькі хворыя дзеці, астаючыяся, па загаду сястры альбо ўрача, у ложку.

Усялякая труднагрузка, як і працэдуры, павінна быць добра прапланіравана і прапрацавана урачом як адносна часу, так і адносна працягу і выбару месца. Труднагрузка праводзіцца толькі у прысутнасьці урача і пад яго кантролем.

Для забяспечання рэжыма неабходна арганізаваць вакол яго увагу усіх супрацоўнікаў усяго лагеру і дзіцячага калектыву.

Рэжым дню санаторн. лагера

Назва і змест працэдуры	Пачатак	Працяг	Канец
Вымярэнне Т° у ложку	7.	0.30	7.30
Сігнал да абуджэння	7.30	0.15	7.45
Г мнастычная зарадка	7.45	0.10	7.[illegible]5

Назва і змест працэдур	Пачатак	Працяг	Канец
Умыванне да поясу, паласк. рота, прафілакт. агляд медсястрой	7.55	0.35	8.30
1-е снеданне	8.30	0.30	9.
Лінейка, уздым флага, паведамл. аб парадку дня	9.	0.10	9.10
Прыем урача, праца па заданнях на гародзе, у садзе, на пляцоўцы	9.10	1.30	10.40
Падрыхтоўка да сонечных ванн	10.40	0.15	10.55
Сонечныя ванны, абціранні, аблів. купанні, ...	10.55	1	11.55
Адпачынак у цяні	11.55	0.15	12.10
2-е снеданне	12.10	0.20	12.30
Вуч. клубн. піанэр-праца альбо ціхае чытанне і гутаркі у лесе на вольным паветры	12.30	1.30	2.00
Падрыхтоўка да абеду, мойка рук	2.00	0,10	2.10
Абед	2.10	0.30	2.40
Падрыхтоўка да мертвай гадзіны туалет, мыццё ног, паласк. зуб.	2.40	0.30	3.
Мертвая гадзіна	3.	1.30	4.30
Вольная гадзіна (купанне у жаркія дні)	4.30	0.30	5.
Поўднік	5.	0.15	5.15
Гульні, экскурсіі, грамадская праца	5.15	2.15	7.30
Падрыхтоўка да вячэры . . .	7.30	0.15	7.45
Вячэра	7.45	0.30	8.15
Ціхія заняткі, гульні (настольн.) гульня-чытанка	8.15	1.00	9.15
Лінейка, спуск флага	9.15	0.10	9.25
Падрыхтоўка да сну, мыццё ног, мыццё зубоў	9.25	0.30	9.55
Адыход да сна:	10.	9.50	7.30

РЭЖЫМ

Акцябрацкага лагеру.

Назва і змест працэдур	Пачатак	Працяг	Канец
Сігнал „Пабудка“	8.00	0.10	8.10
Зарадка, уборка ложкаў, умыванне, чыстка зубоў	8.10	0.50	9.00
1-е снеданне	9.00	0.20	9.20
Уздым флага, аб'ява аб распарадку дню	9.20	0.15	9.35
Амбулаторны прыём	9.35	0.25	10.00
Гадзіна працы, прагулка . . .	10.00	1.00	11.00
Сонечныя ванны, абліванне, абціранне	11.00	0.45	11.45
Адпачынак у цяні	11.45	0.15	12.00
2-е снеданне	12.00	0.15	12,15
Масавая клубна-акцябрацкая праца у цяні	12.15	1.00	1.15
Падрыхтоўка да абеду	1.15	0.15	1.30
А б е д	1.30	0.30	2.00
Падрыхтоўка да мертвай гадзіны	2.00	0.30	2.30
Мертвая гадзіна	2.30	1.30	4.00
Уборка ложак, прагулка, купанне	4.00	1.00	5.00
Чай, поуднік	5.00	0.15	5.15
Вольная гадзіна	5.15	1.30	6.45
Грамадская праца, падрыхтоўка да вячэры	6.45	0.15	7.00
В я ч э р а	7.00	0.20	7.20
Бяседы, касцер, маларухавыя гульні	7.20	1.00	8.20
Спуск флага	8.20	0.10	8.30
Падрыхтоўка да сна	8.30	0.30	9.00
С о н	9.00	11.00	8.00

РЭЖЫМ

Агульналагернай групы

Назва і змест працэдур	Пачатак	Працяг	Канец
Сігнал „Пабудка“	7.00	0,10	7.10
Гімнастыка і зарадка. Уборка ложак; ранішні туалет	7.10	1.	8.10
Падрыхтоўка да снедання . .	8.10	0.15	8.25
Снеданне	8.25	0.30	8.55
Уздым флага, аб‘явы аб парадку дню	8.55	0.10	9.05
Амбулаторны прыём, падрыхтоўка да працы па заданнях . .	9.05	0.20	9.25
Праца па заданнях	9.25	1.	11.00
Падрыхтоўка да сонечных ванн.	11.00	0.20	11.20
Сонечныя ванны, купанне . . .	11.20	0.45	12.05
Адпачынак у цяні	12.05	0.30	12.35
Вольная гадзіна	12.35	0.15	12.50
Падрыхтоўка да абеду	12.50	0.15	1.05
А б е д	1.05	1.	2 05
Падрыхтоўка да мертвай гадзіны	2.05	0.30	2.35
Мертвая гадзіна	2.35	1.00	3.35
Пабудка, уборка ложак, падрыхтоўка да чаю	3.35	0.25	4.00
Чай (поўднік)	4.00	0.15	4.15
Клубны час, экскурсіі, агульнаграмадз. праца	4.15	3.15	7.30
Падрыхтоўка да вячэры . . .	7.30	0.30	8.00
В я ч э р а	8.00	0.30	8 30
Касцер, бяседы, ціхія заняткі .	8.30	1.00	9.30
Спуск флага	9.30	0.10	9.40
Падрыхтоўка да сна	9.40	0.20	10.00
С о н	10.00	9.00	7.00

Фізкультура праводзіцца пад кіраўніцтвам спец. персаналу па заранеей выпрацаванай ЦДД схэме. Ранішняя зарадка ад 7 да 10 *м.*, абавязковая для ўсіх дзяцей, праводзіцца па наступнай праграме:

1. Адвод і ўздым рук верх—удох, спуск рук—выдох.
2. Рукі ў плячох. Рукі ў бок
3. Пад прыседы.
4. Прыседы, рукі наперад.
5. Качанне ног уперад і назад.
6. Рубка дроў.
7. Уклоны рук за затылак. Выкідванне рук наперад, формы бокс.
8. Падскокі, для аслабленых—уздым на носках.
9. Хлопкі над галавой, наўперад, за спіной.
10 Упражненне „ласточка".
11. Качаннне тулава, галавы, форма „насос".

Спартыўныя гульні намечаны наступныя: волей бол, гарадкі, крокет. Гульні настольныя: шахматы, шашкі, пінг-понг і іншыя. Гульні рухавыя, звязаныя з экскурсіямі і ваеннымі гульнямі. Гульні малай нагрузкі.

Гімнастыка: адзін раз у пяцідзёнку праводзяцца пагрупна: Страявыя і парадковыя рухі, рухі вольныя, прастыя і з флажкамі, устройства пірамід.

Скокі калектыўныя: яблочка, лязгінка, балгарка, кракавяк і г. д. У мэтах правільнага скарыстання ўсіх відаў фізвыху і прыроды, сонца, паветра і вады, мы пры аглядзе піанэраў падзяляем іх на тры групы: 1). аслабленыя, але ўстойлівыя. 2) сярэдняй устойлівасці і 3) слабыя няўстойлівыя. Для двух апошніх груп вызначаюцца спецыяльныя абмежванні ў бок карыстання сонечнымі ванамі і купаннем, а таксама дадатковых фізкультупражненняў і форм гульняў. На кожнай картцы маюцца адзнакі „Ф" (фізкульт) плюс, мінус, абмежавана. „С" (сонца) плюс, мінус, абмеж. „К" (купанне) плюс, мінус, абмеж.

Такім чынам фізкультурнік, сястра і піанэрпрацаўнік заўсёды будуць у курсе спраў паказанняў і супроць—паказанняў індывідуальна для кожнага дзіцёнка.

ХАРЧАВАННЕ У ЛАГЕРАХ

Распрацавана Інстытутам АЗД і П—АМД

У аснову лагернага харчавання павінны быць палажаны наступныя прынцыповыя моманты:

1. Харчы павінны быць поўнацэнны, з добраякасных і свежых прадуктаў, маючых належную колькасць і спрыяючы састаў бялкоў, тлустаў і вугляводаў . Узроставыя асаблівасці дзяцей патрабуюць больш увагі на вугляводы для 7-10 гад. узросту і на бялкі з 12—15 г. узросту. Але, разам з гэтым, мы павінны улічваць, што большасць дзяцей, накіроўваемых у санаторн. лагеры, аслаблены часта ў сувязі з інтоксікацыяй, і пагэтаму тлусты павінны адыгрываць тут спецыяльную ролю.

2. Насышчаны калёраж: для 1 групы—ад 8 да 11 год—3000 калорый, якія складаюцца з 100 бялкоў, 70—тлустаў і 500 вугляводаў.Для другой групы, ад 12—15 год, мы ставім 3500 калорый, якія складаюцца з 120 бялкоў, 110 тлустаў і 500 вугляводаў.[1])

3. Прадукты павінны прайсці правільную кулінарную апрацоўку, з тым, каб атрымаліся смачныя блюды, добраякасныя па зместу і ў належным выглядзе. Адным з асноўных момантаў правільнай апрацоўкі прадуктаў з'яўляецца захаванне мінеральных салей у страве і наліччa непарушаных вітамінаў, асабліва тэрмслябільных. Апошнія аднаўляюцца шляхам дадатку к налітаму супу соку ад гародніны, ягад, смятаны. Падліўка з сырых жаўткоў з малаком у кашу, гародніну і суп пюрэ павышае спажыўнасць, смак і усваяемасць.

4. Перавага шчолачнасці у харчах гарантуе поўнасцю асваенне вітамінаў. Арыентацыя на шчолачнасць і кіслотнасць у харчах магчыма зрабіць, прыблізна, такім чынам. Тое, што атрымліваецца з агароду і саду (зеляніна, корнеплоды, ягады і фрукты)—шчолачна. Усе, што з поля (злакі, крупа)—кіслотна, і кіслотнасць даходзіць ад 7 да 10. Што ад жывёлы (мяса, яйкі, ікра, рыба)—вельмі кіслотна: ад 20-55; выключэнне дае малако. Такім чынам, калі у страве прэваліруюць крупа, мяса, яйкі і манна, гародніна і земляніна, асабліва свежыя, дзеці атрымліваюць кіслотную страву. Хаця па Ноордену белковы буфер аднаўляе роўнавагу паміж кіслотнымі і шчолачнымі прадуктамі, але-ж трэба улічваць важнасць скарыстання летніх сезонных прадуктаў—гародніны і садавіны для спрыяючай стравaванню і ўсваяемасці вітамінаў перавагі шчолачнасці.

---

[1]) Ніжэй паданае меню застаецца тое самае, акрамя 2-га снедання і для масавых лагераў.

5. Рознастайнасць у страве стварае усебаковы падачу розных мінеральных салей да арганізма дзіцяці, і таму трэба звярнуць асаблівую увагу на рознастайныя блюды.

6. Акуратнасць і своечасовасць з'яўляюцца гарантыяй правільнага кармлення асабленага дзіцяці, і адсюль—гасп. апарат і кухня павінны стаяць на належнай вышыні.

7. Хаванне прадуктаў у летні час патрабуе спецыяльнай увагі ад урача.

Ніжэй даем меню на 9 дзён з іх калорыйнай цэннасцю і хімічным саставам.

Нормы, даныя НКАЗ і ЦК ЛКСМБ на 1934 год

Нормы у грамах на 1 дзень

	Санат. лагер	Масавы лагер	Пляцоўка санат.
Хлеб ржаны	200	300	200
„ белы	300	200	200
Мука пшанічная	16	16	10
„ картафляная	10	10	6
Крупа і бабы	66	66	55
Рыс	10	6	6
Макароны	15	10	10
Бульба	400	400	200
Гародніна	250	250	250
Фрукты і ягады свежыя	200	150	100
Цукар	75	60	20
Маргарын	10	10	10
Масла расліннае	5	3	5
Масла слівачнае	30	15	20
Мяса і мясныя прадукты	100	60	60
Рыба	150	100	75
Малако	600	400	300
Твораг	30	30	30
Яйкі	1	1	0,5

НК Аховы здароўя БССР *Сільвестраў*

Сакратар ЦК ЛКСМБ *Стукалаў.*

1-ы ДЗЕН

	Страва	Прадукт	Колькасць	Бялкі	...ыры	Вугляводы	Калор. 70%
СНЕДАННЕ		Кофе	0,003				
		Калач	0,200	14—70	0,78	94,[illegible]	454,0
	Кофе з маслам.	Масла	0,010	0,010	0,17	—	76,38
	Калач з маслам і сырам	Малако	0,100	3,27	3,31	3,13	65,0
		Сыр галанд.	0,015	3,79	4 49	0,45	59,0
		Сахар	0,020	—	—	0,20	[illegible]
					Усяго калор.		734,38
2-е СНЕДАННЕ:		Яч. крупа	0,050	5,33	1,30	31,35	161,1
		Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Каша—размазня	Малако	0,025	0,82	0,83	0,98	16,2
					Усяго калор		253,68
АБЕД:		Мяса —косці	0,075				
		Картоф.	0,200	2,2	0,24	27,98	126,0
	Картафляны суп.	Морква	0,050	0,28	0,7	2,85	13,5
	Беф—строг. з макаронамі	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
		Малако	0,025	0,82	0,83	0,98	16,2
	Кісель	Мяса	0,100	15,95	3,10	—	94,2
		Жыр	0,020	0,005	15,0	—	175,1
		Лук	0,010	0,137	0,007	1,78	7,96
		Макароны	0,075	6,93	0,040	55.06	257 55
		Ягады св.	0.100	0 24	0,22	4,32	20,7
		Сахар	0,015	—	—	15	60
		Мука карт.	0,010	0,08	—	7,32	30,348
		Хлеб	0,200	11,72	1,22	84 40	404,14
					Усяго калор.		1292,07
ПОЎДНІК:		Пячэнне	100,0	9,3	3,0	64,08	328,8
		Чай	0,005				
	Пірог. Чай.	Канфекты	0,025			27,01	96,4
					Усяго калор.		425,2
ВЯЧЭРА:		Рыба	0,100	9,29	0,29	—	40,7
		Мука	0,010	0,93	0,46	7,7	32,2
	Сырнікі са смятанай	Масла	0,010	0,10	8,17	—	76,38
	Малако з калачом	Малако	0,150	4,9	4,96	5,89	97,5
		Крупа	0,030	1,2	0,15	13,0	58,0
					Усяго калор		304,78
		УСЯГО ЗА СУТКІ		78,31	58,76	391,02	2858,95

2-гі ДЗЕНЬ

Меню:		Кольк.	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1-е СНЕДАННЕ:	Хлеб белы	150	11,02	0,58	60,20	340
	Мёд	0,015	0,15	—	11,39	47.34
Хлеб з маслам і мёдам	Масла	0,010	0,010	0,010	9.6	76,38
Чай з малаком	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
	Чай	0,005	—	—	—	—
	Сахар	0,015	—	—	15	60
				Усяго калор.		588,72
2-е СНЕДАННЕ:	Радыска	0,050	0,49	0,03	2,99	14,4
	Зял. лук	0,010	0,095	0,02	0,3	1,81
Радыска са смятанай	Укроп	0,002	—	—	—	—
	Смятана	0,025	0,965	8,47	0,51	85,0
	Хлеб	0,100	5,86	0,61	42,20	202,7
				Усяго калор		303,91
АБЕД:	Мяса-косці	0,100				
	Малако	0,010	0,327	0,331	0,393	6,5
Свежыя шчы	Капуста	0 240	2,14	0,48	5,9	36,14
Жараная рыба з картоф.	Лук	0,010	0,137	0,007	1,78	7,96
Блінчыкі з павідлай	Тамат	0,005	—	—	—	—
	Смятана	0,015	0,02	4,5	0,62	45
	Мука	0,005	0,43	0.5	3,51	16,32
	Рыба	0,200	18,58	0,58	—	80,14
	Картофель	0,250	2,75	0,30	34,58	157,0
	Масла раслін.	0,010	—	9,45	—	87,92
	Тамат	0.010	—	—	—	—
	Мука	0,050	4,65	0,46	35,34	16,33
	Яйкі	0,015	1,6	—	0,70	21
ПОЎДНІК:	Пячэнне	0,070				
	Сахар	0,010				
Пячэнне з чаем	Чай	0,005				
ВЯЧЭРА:	Картофель	0,140				
	Мука	0,100				
Пудзінг з гародніны	Яйкі	0,035				
Малако	Гарох зял.	0,014				
	Малако	0,035				

3-ці ДЗЕН

Меню		Кольк.	Бялкі	Жыры	Углеводы	Калор. 70%
1-е СНЕДАННЕ:	Малако	200,0	6,54	6,6	7,86	130,0
	Кофе	0,008	—	—	—	—
Кофе з малаком.	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
Калач з маслам і	Калбаса	0,025	3,265	0,83	62	27,72
калбасой.	Хлеб белы	0,150	14.02	0,58	60,[illegible]	340,0
				Усяго калор.		574,1
2-е СНЕДАННЕ:	Яйкі	1.(0015)	1,6	—	0,07	21,0
	Малако	0,025	0,82	0,83	0,98	16,2
Омлет	Мука	0,020	1,86	0,186	14,14	65,3
Калач	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76.38
	Калач	0,075	6,01	0,59	30,10	170,0
				Усяго калор.		348,88
АБЕД:	Мяса	0,075	11,97	2,325	—	23,55
	Шчавель	0,100	1,32	0,34	2,39	18,4
Шчы зяленыя	Чук зял.	0,025	0,24	0,05	0,75	4,52
Рулет з агурцом	Смятана	0,015	0,62	4,5	0,62	45
Ягады з сахарам.	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Яйкі	0,005	1,6	—	0,07	21,0
	Мяса	0,100	15,95	3,10	—	94,2
	Лук	0 010	0,137	0,007	1,78	7,96
	Булка чорн.	0,030	4,2	0,91	26,48	134,3
	Перэц кр.	0,090	1,2	0.15	13,	58
	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Яйкі 1 штуку.	0,005	1,6	—	0 07	21,0
	Ягады свеж.	0,100	0,24	0,22	4,32	20,7
	Сахар	0,025	—	—	25	100,0
	Хлеб.	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		1041,39
ПОЎДНІК:	Мука пшан.	0,050				
	Масла	0,003				
Булачкі з чаем.	Сахар	0,010				
	Чай	0,005				
ВЯЧЭРА	Тварог	0,052				
	Смятана	0,035				
Тварог са смятанай	Малако	0,125				
Малако з булкай	Хлеб белы	0,150				

...ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1- СНЕДАН[НЕ]	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
Калач з масла[м] сырам.	Чай	0,005	—	—	—	—
Чай з малако[м]	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Сыр. гал.	0,010	2,498	2,994	0,237	39,06
	Калач	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		520,44
2- СНЕДАННЕ	Прастакваша	0,200	5,90	5,48	6,06	100,0
Прастакваша з хлебам	Сахар	0,010	—	—	0,010	40,
	Хлеб бел.	0,075	6,01	0,29	30,10	170,0
				Усяго калор		310,0
АБЕД	Морква	0,050	0,28	0,75	2,85	13,52
Суп вегетарыянскі, макароны з тварагом.	Картоф.	0,100	1,1	0,12	13,99	63,0
Кісель з ягад.	Ягады свеж.	0,050	0,12	0,11	2,16	10,3
	Маргар.	0,010	0,105	7,973	—	74,58
	Крупа ман.	0,025	1,2	0,15	13,0	58,0
	Малако	0.050	1,63	1,65	1,96	32,5
	Макароны	0,075	6,93	0,040	55,06	257,55
	Тварог	0,015	2,55	0,15	0,6	15
	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Малако	0,020	0,654	0,66	0,79	13,0
	Ягады свеж.	0,100	0,24	0,22	4,32	20,7
	Сахар	0,015	—	—	15,0	60
	Мука карт.	0,010				
	Хлеб	0,150	8,79	0,91	63,30	304,0
				Усяго калор.		998,55
ПОЎДНІК	Пячэнне	0,100				
Пячэнне з чаем.	Кафеты	0,050				
	Чай	0,003				
ВЯЧЭРА	Рыба	0,100				
Рыба жараная.	Мука	0,010				
Малочны суп.	Масла	0,010				
	Малако	0,150				
	Крупа	0,025				

5-ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1-е СНЕДАННЕ	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
Хлеб з маслам, з мёдам	Мёд	0,020	0,5	—	15,19	63,1
Кофе з малаком.	Малако	0,200	6,54	6,62	7,86	130,0
	Калач	0,150	11,02	0,56	60,20	340,0
2-е СНЕДАННЕ	Картоф.	0,150	1,65	0,18	20,93	93,5
Картофель з прастакващай	Прастакваша	0,250	4,42	4,11	4,54	75,0
				Усяго калор		168,5
АБЕДЫ	Крупа яч.	0,020	1,2	0,15	13,0	58,0
Суп малочны.	Малако	0,150	4,9	4,96	5,89	97,5
Пірог з мясам.	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
Свеж. ягады з сахарам	Мука пш.	0,050	4,365	0,932	35,37	163,2
	Мяса	0,050	8,0	1,6	—	48
	Рыс	0,015	0,81	0,12	11,19	16,74
	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Малако	0.025	0,86	0,88	0,98	16.3
	Ягады	0,100	0,24	0,22	0,32	20,7
	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
				Усяго калор		612,35
ПОЎДНІК	Пячэнне	100,0	9,3	3,0	64,908	328,8
Пячэнне	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
Чай	Чай	0,005	—	—	—	—
				Усяго калор		367,95
ВЯЧЭРА	Радыска	0,030	0,43	0,02	2,61	12,3
Радысіка з смятанай	Смятана	0,010	0,386	3,387	0,205	33,92
Аладдзі	Мука	0,050	4,65	0,332	35,37	163,2
	Масла	0,025	0,24	20,45	-	199,9
	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
	Масла раслiннае	0,005	—	4,725	—	43,950
				Усяго калор		482,61
	УСЯГО ЗА СУТКІ:		59,83	76,06	321,71	12291,7



6-ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1-е СНЕДАННЕ	Крупа ячн.	0,050	5,33	1,15	31,36	161,1
	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
Ячневая каша	Малако	2,000	6,54	6,62	7,86	190,0
Калач, кофе з малаком	Кофе	0,008	—	—	—	—
	Сахар	0,020	—	—	19,950	78,30
	Калач	0,150	11,2	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		785,78
2-е снеданне	Тварог	0,075	10,365	0,45	1,53	54,0
	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
Тварог з малаком	Белы хлеб	0,100	7,94	0,34	50,79	244,0
				Усяго к лор		363,0
АБЕД	Шчавель	0,010	0,132	0,034	0,239	1,84
	Зялёны лук	0,010	0,095	0,02	0,3	1,81
Шчавель са смятанай	Смятана	0,015	0,58	5,08	0,3	50,80
Варэнікі з тварагом	Мука белая	0,075	6,96	0,826	53,016	244,8
Кісель з чарнікі	Яйцо $^1/_2$	0,30	3,2	3,0	0,2	41,0
	Тварог	0,100	13,82	0,59	2,15	71,0
	Сахар	0,015	—	—	0,15	60
	Масла	0,020	0,020	16,34	—	152,76
	Смятана	0,016	0,58	5,08	0,3	50,8
	Чарніка сух.	0,010	0,012	0,11	2,16	10,3
	Сахар	0,015	—	—	0,15	60,0
	Крахмал	0,010	—	—	—	—
	Хлеб чорны	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор		1085,11
ПОУДНІК:	Пячэнне	0,100	9,3	3,0	64,08	328,8
	Сахар	0,020	—	—	20	40,0
Чай з пячэннем	Чай	0,005				
				Усяго калор		368,8
ВЯЧЭРА:	Яйцо 1	0	0,005	1,6	0,07	21,0
	Мука	0,025	2,32	0,116	18,16	81,2
Суп малочны	Масла	0,010	0,010	8,17		76,38
Омлет	Крупа ман.	0,025	5,661	0,585	54,15	83,6
	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
	Масла	0,005	0,005	4,8	—	38,19
	Калач	0,100	7,35	0,39	47,13	227,0
				Усяго калор.		592,37
	УСЯГО ЗА СУТКІ		108,55	74,15	552,31	3352,26

7-ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калорыі
1-е СНЕДАННЕ: Сяледка рубл. Хлеб з маслам Чай.	Сяледка	0,150	8,57	7,25		164,6
	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Лук	0,005	0,048	0,01	0,1	0,91
	Сахар	0,015	—	—	0,15	60,0
	Чай	0,005	—	—	—	—
	Калач	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		771,89
2-е СНЕДАННЕ: Прастакваша з хлебам	Прастакваша	0,250	4,42	4,11	4,54	75,0
	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
	Хлеб чорны	0,100	5,86	0,61	42,20	202,7
				Усяго калор.		316,85
АБЕД: Суп, пюрэ, гарох або фасоль з грыб і грэнкамі. Жаран. рыба. картафлянае пюрэ. Кісель.	Грыбы суш.	0,010	2,8	0,34	1,9	22,5
	Гарох	0,010	1,017	0,161	5,006	98,65
	Лук	0,010	0,095	0,02	0,3	1,81
	Мука	0,005	0,465	0,023	3,5	16,32
	Булка	0,050	4,2	0,91	26 48	134,3
	Масла	0,015	0,015	12,25	—	114,57
	Сала	1,010	0,027	9,404	—	87,57
	Рыба	0,200	18,58	0,58	—	81,4
	Картофель	0,300	2,2	0,24	27,98	169,0
	Масла расл.	0,010	—	9,463	—	87,91
	Мука	0,005	0,465	0,033	3,537	16,32
	Чарніка	0,010	0,012	0,11	2,16	10,3
	Сахар	0,005	—	—	4,988	19,57
	Картаф. мука	0,010	0,08	—	7,32	30,34
				Усяго калор.		1090,76
ПОЎДНІК: Чай, булка з мёдам	Мука пшан.	0,050	4,64	0,232	36,32	162,4
	Масла	0,005	0,005	4,8	—	38,19
	Чай	0,005	—	—	—	—
	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
	Мёд	0,010	0,05	—	7	95,78
				Усяго калор.		275,52
ВЯЧЭРА: Манныя катлеты з грыбным соусам. Малако з хлебам і маслам.	Ман. крупа	0,050	3,77	0,32	36,11	167,1
	Масла	0,010	0,010	8 17	—	76,38
	Масла расл.	0,005	—	4,725	—	43,950
	Малако	0,200	6,54	6,62	7,86	130,0
	Хлеб	0,100	5,86	0,61	42,20	202,7
	Грыбы	0,002	0,56	0,07	0,38	4,5
				Усяго калор.		624,63
	УСЯГО ЗА СУТКІ		81,38	80,14	337,15	2734,65

8-ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1-е СНЕДАННЕ:	Масла	0,010	0,010	8,17	—	76,38
	Павідла	0,025	0,11	—	14,9	57,2
Кофе, калач з маслам і павідлай	Кофе	0,008	6,34	6,62	—	—
	Малако	0,200	—	—	7,86	130,0
	Сахар	0,015	—	—	15	60
	Калач	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		663,58
2-е СНЕДАННЕ:	Крупа ячн.	0,060	3,6	0,45	39,0	174,0
	Масла	0,005	0,05	4,8	—	38,19
Каша—размазня	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
				Усяго калор		277,19
АБЕД:	Буракі	0,030	0,19	0,03		9,9
	Шчавель	0,020	0,264	0,068	3,15	3,68
Зялёныя шчы	Косці	0,060	—		0,478	—
Блінчыкі	Смятана	0,010	0,386	3,387	—	33,92
Кісель	Мука	0,060	0,54	0,054	0,205	198
	Малако	0,010	0,327	0,331	42	6,5
	Масла	0,005	0,05	4,8	0,393	78,19
	Масла	0,005	—	—	—	—
	Варэнне	0,015	0,06	—	—	28,8
	Чарніка	0,010	0,024	0,022	7,9	2,07
	Сахар	0,005	—	—	0,432	19,57
	Карт. мука	0,010	—	—	4,987	
				Усяго калор.		740,63
ПОЎДНІК:	Пячэнне	0,075	6,9	2,2	48,08	246,6
	Чай	0,005	—	—	—	
Чай з пячэннем	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
				Усяго калор.		285,75
ВЯЧЭРА:	М кароны	0,040	3,706	0,022	29,312	137,36
	Малако	0,150	4,9	4.96	5,89	97,5
Жараная картошка	Картоф.	0,300	3,30	0,36	41,96	187,0
Малочны суп	Жар. свін.	0,010	0,027	9,404	—	87,57
				Усяго калор.		507,43
	УСЯГО ЗА СУТКІ		95,27	78,85	435,64	2574,58

9ы ДЗЕНЬ

Меню		Колькасць	Бялкі	Жыры	Вуглеводы	Калор
1-е СНЕДАННЕ:	Яйкі I.	60	6,3	6	0,3	82
	Мука пш.	0,010	0,93	0,093	7,069	32,64
Омлет	Масла	0,005	0,005	4,8	—	38,19
Чай з малаком	Лук зял.	0,010	0,905	0,02	0,3	1,81
	Чай	0,005		—	—	—
	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
	Калач	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		559,64
2-е СНЕДАННЕ:	Радыска	0,050	0,49	0,03	2,94	14,4
	Смятана	0,010	0,386	3,387	0,205	33,92
Радыска са смятаной	Хлеб чорны	0,100	5,86	0,61	42,20	202,7
Хлеб				Усяго калор.		251,2
АБЕД:	Картоф.	0,190	1,65	0,18	20,28	94
	Крупа пярл.	0,020	1,2	0,15	13,0	58
Карт. суп з крупой	Мяса—косці	0,060	—	—	—	—
Мясныя катлеты з грэч-	„ мягк.	0,075	15,95	3,10	—	94,2
нёвай кашай	Булкі чорвств.	0,020	4,2	0,91	24,68	53,7
Кампот	Яйкі	0,025	3,1	3	0,1	40
	Лук	0,010	0,05	0,1	0,5	2,3
	Яч. кр.	0,040	4,1	1,0	25	175,0
	Жыры	0,005	0,014	4,702	—	43,34
	Ягад—камп. сух.	0,010	0,024	0,022	0,432	2,07
	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
	Хлеб	0,150	11,02	0,58	60,20	340,0
				Усяго калор.		941,76
ПОЎДНІК:	Калач	0,050	3,67	0,19	23,56	113 5
	Мед	0,010	0,1	—	7,597	31,6
Калач з мёдам	Чай	0,005	—	—	—	—
Чай	Сахар	0,010	—	—	9,975	39,15
				Усяго калор.		184,21
ВЯЧЭРА:	Картоф.	0,200	2,2	0,2	28,0	126
	Сялёдка	0,050	4,28	3,62	—	51,3
Картофель з сяледкай	Лук зял.	0,010	0,137	0,007	1,78	7,96
Манны малочны суп	Ман. крупа	0,025	5,67	0,585	64,16	83,6
	Малако	0,100	3,27	3,31	3,93	65,0
	Масла	0,006	—	4,62	—	42,98
	Хлеб	0,100	5,86	0,61	42,20	101,3
				Усяго калор.		478,62
	УСЯГО ЗА СУТКІ		98,12	45,72	453,21	2495,55

Дні	Бялкі	Жыры	Вугляводы	Калор.
1-ы дзень	104,0	85,8	497,3	3296,0
2-гі „	100,52	66,23	585,1	3355,54
3-ці „	127,39	84,97	361,59	2887,36 150 3037,36
4-ы „	78,31	58,76	391,02	2558,95
5-ы „	59,83	76,06	311,71	9241,7
6-ы „	108,55	74,15	552,31	3195,06
7-ы „	81,38	80,14	409,15	2534,45
8-ы „	45,27	48,85	335,64	2074,58
9-ы „	98,12	45,72	453,21	2495,55

Калор.—на кожнае асобнае снеданне (Гл. лісты).

Задачы на 1934 год

Асноўнымі на летні перыяд часу аздаравіцельнымі установамі ў 1934 годзе сярод дзяцей і падлеткаў НКАЗд лічыць наступныя:

1. Масавыя піянэр-лагеры, арганізуемыя ЦК ЛКСМБ.
2. Санаторныя піянэр-лагеры, арганізуемыя НКАЗ і ЦК.
3. Санаторныя (туб.) пляцоўкі для школьнікаў і дашкольнікаў.
4. Дашкольныя здраўніцы.

Прычым лічбы ахопа дзяцей і падлеткаў гэтымі аздаравіцельнымі ўстановамі, па думцы НК Аховы здароўя, павінны быць наступныя:

1. Масавымі піянэр-лагерамі ахапіць 18 тыс. чалавек, з якіх 1.009 акцябрат.
2. Санаторнымі піянэр-лагерамі 3500 чалавек, з іх 750 чал. з сельскагаспадарчага сектара (дзеці калгаснікаў, работнікаў МТС, совгасаў).
3. Санаторнымі (туб.) пляцоўкамі—2000 чалавек.
4. Дашкольнымі здраўніцамі—700 чалавек:

Тэрмін прабывання дзяцей ў аздаравіцельнай установе павінен астацца як і ў мінулым годзе. Гэта значыць для масавых лагераў 30 дзён у змене, для санаторных лагераў 42 дні, для санаторных пляцовак 28 дзён, і дашкольных здраўніц 28 дзён, ні у якім разе не дапушчаючы зніжэння паказаных тэрмінаў, асабліва з мэтай павелічэння колькасці дзяцей, прапускаемых праз установы. У залежнасці ад колькасці дзён у змене выцякае і колькасць змен: для масавых лагераў гэта выражаецца лічбай змен за лета 3, для санаторных—2, для санаторных пляцовак—3, дашкольных здраўніц—4.

Размеркаванне месц па санаторных лагерах для асобных гарадоў наступнае: 1) Менск за сезон—700 чал.

2) Віцебск	„	500	„
3) Гомель	„	800	„
4) Барысаў	„	500	„
5) Бабруйск	„	300	„
6) Магілеў	„	400	„
7) Орша	„	300	„

Санаторныя пляцоўкі арганізуюцца ва ўсіх гарадах, дзе існуюць дыспансэры-сухотныя, дзіцячыя, адзіныя. Дашкольныя здраўніцы, як і ў мінулым годзе, арганізуюцца: у Бабруйску 150 мест за лета, Гомелі 300 мест за лета, Магілеве—250.

Што датычыцца масавых піанэр-лагераў, то яны арганізуюцца, па лініі ЦК ЛКСМБ у 36 раёнах і гарадах.

У мэтах ліквідацыі абязлічкі у гаспадарчым кіраўніцтве, НКАЗ лічыць неабходным перадачу санаторных лагераў у поўнае гаспадарчае веданне органаў аховы здароўя (Горздраваў)- пры забяспечанні з боку Бюро ДКА кантроля за ўкамплектаваннем, зацвердж. пам. нач. лагераў па піанэр-рабоце і выдзяленні важатых. Начальнікі лагараў назначаюцца органамі аховы здароўя з урачэбнага персаналу па ўзгадненні з партыйна-комсамольскімі арганізацыямі.

Для захавання адзінага фінансавага цэнтра НКАЗ бярэ на сябе 65% фінансавання санаторных лагараў, санаторных пляцовак і дашкольных здраўніц і лічыць, што нехапаючыя 35% павінны быць пакрыты за кошт бацькоў і органаў соцстраха.

Усе паказаныя мерапрыемствы павінны быць распачаты з чэрвеня м-ца, за выключэннем дашкольных здраўніц, якія пачынаюць сваю працу ў маі м-цы.

Адбор і кантрактацыя лагерных кропак, з мэтай іх замацавання на доўгі час, правесці да 1-га лютага г/г., да гэтага-ж часу даць указанні ўсім Горрайздравам і ўрачам АЗД і П—АМД аб правілах адбору згодна указанага фінансавага плана.

НКАЗ асігнуе па мясцоваму лячэбнаму фонду 608.000 руб. з разлікам: на санаторныя піанэрлагеры 450 тыс., санаторныя пляцоўкі 108 тыс- р., дашкольныя здраўніцы 50 тыс. руб.

Нехапаючыя 201.306 руб. для фінансавання санаторных лагераў, санаторных пляцовак, дашкольных здраўніц, НКАЗ лічыць патрэбным пакрыць са сродкаў бацькоў і арганізацый соцстраха.

Фінансаванне масавых піанэр-лагераў павінна рабіца і іншымі арганізацыямі (профсаюзы, камсоды, бацькі і г. д.). Усе паказаныя ўстановы павінны быць узяты на цэнтралізаванае снабжэнне, аб чым да 15/II-34 г. даць у Наркамснаб адпаведныя заяўкі.

Такія-ж масавыя мерапрыемствы, як масавыя піанэр-лагеры, арганізуемыя Бюро ДКА, масавыя пляцоўкі, арганізуемыя НКА, арганізуемая ў скверах дзетвара, летнія выязdныя дачы дзяцей з дзетсадоў, дзіцячых дамоў, турыстычныя мерапрыемствы, фізкультура, спорт—забяспечваюцца органамі аховы здароўя урачэбным кантролем і мед.,-сан. наглядам, у прыватнасці, ўсе піанэр-лагеры з колькасцю асоб 200 і звыш забяспечваюцца сталым урачэбным персаналам, а іншыя ўстановы-сярэднім медперсаналам, працуючым пад наглядам прымацаваных урачэй.

Санаторны лагер №..............

Менскага горздрава

Асабістая ўрачэбная картка

Распрацавана Інстытутам АЗД і П—АМД

Паступіў ________ м-ца 1934 г. Выпісан ________ м-ца

Прозвішча ________ імя ________ імя па бацьку ________

Узрост ________ нацыянальнасць ________ дзе жыве (пры бацьках, у сваякоў).

Хатні адрас ________. У якіх аздар. установах быў і калі

____

	Узрост	Дэталёвы род занят-каў	Месца працы	Заробак у месяц
Бацькі - - -				
Маткі - - -				
Інш. сябры сям'і - - -				

Вучыцца ў школе № ________ групе ________ піанэр, да, не, ударнік вучобы, да, не

Агульны анамнез ________

Якія перанес інфекцыі ________

Спадчыннасць ________

Скаргі дзяцей ________

Фізічны статус

Антрапаметрычныя вымярэнні

	Пры паступленні		Пры выпісцы	
	Абсалют.	Па форм.	Абсалют.	Па форм.
Рост стоячы - - -				
Рост седзячы - - -				
Акруж. грудн. клеткі				
Дынамометрыя - -				
Спірометрыя - - -				
Гемаглабін. - - -				

	Пры паступленні:	Пры выпісцы
	Агульнае развіццё костна-цяглічнай сістэмы: добрае, сярэдняе, дрэннае.	
	Развіццё падскуранага пласту тлушчы: добрае, сярэдняе, дрэннае	
	Афарбоўка скуры: норм., бледная, в. бледная.	
Вага 1____2____3____4____	Афарбоўка слізіцы: норм., бледная, в. бледная.	
Тэмпература (з ранку) / (звечару) ____		Захвар. скуры

Костная сістэма: грудная клетка — плоская, вузкая, курыная, цыліндр. Хрыбетнік: кіфоз, лердоз, сколіоз, сутулаватасць.

Рэшткі рахіта ________ стан суставаў ________

Вочы ____
Вушы ____
Нос ____
Міндаліны ____

Залозы	Пры паступленні				Пры выпісцы
	Прашчуп.	Сл. павяліч.	Павяліч.	Пакеты	
Падсківічныя					
Шэйныя	1	2	3	4	
Падмышачныя	1	2	3	4	
Пахавыя	1	2	3	4	
Затылачныя	1	2	3	4	

Пры паступленні:

Органы дыхання: кашаль сухі, з харкав. даўно ______ нядаўна ______
Задышка ______ колькі дых. у хвіліну ______
Болі ў грудзях ______
Перкусія ______
Аускультацыя ______

Пашырэнне вен на грудной клетцы—да, не.

Органы крывазвароту: Болі ў вобласці сэрца ______
Частае сэрца—пры пакоі, пры рухах. Пульс правільны, няправільны
Колькі ў хвіліну ______
Перкусія ______
Аўскультацыя ______

Нэрвовая сістэма: Галаўныя болі—да, не. Рефлексы ______
Галавакружэнне: да, не. Сударагі. Цікі. Трэмор Прыпадкі. Заіканне.
Іншыя дэфекты рэчы. Шчыткаватая залоза.

Вегетацыйная сістэма: дэрмографізм—чырвоны, белы, цыяноз канцавін, патлівасць. Ашнер.

Органы стрававання: Язык—вільготны, сухі, абкладзены. Апетыт: добры, сярэдні, зніжаны, дрэнны. Ваніты: зрэдка, часта. Болі пад лыжачкай, у жываце, падрабер'і ______. Стул: запор, панос, норма. Глісты. Печань ______ селезёнка ______

Лабараторныя і ўсякія іншыя даследаванні ______

Пры выпісцы:

Прызначаны рэжым:

Ф-ра ____________________

С+, —, абмеж. К+, —, абмежав. ____________________

Спец. адпачынак ____________________ прац. нагрузка ____________________

Дыэта ____________________

Дадатковае харчаванне ____________________ Бягучы нагляд ____________________

Педагагічная характарыстыка:

Якую грамадскую нагрузку выконвае ____________________

Адносіны да працы: актыўныя, пасіўныя, ухіляўся ад працы ____________________

Санаторны рэжым выконваў ____________________

Роля ў калектыве: актыўны, важак, пасіўны, дэзарганізатар ____________________

Антысоцыяльныя праявы і якія ____________________

Настрой—спакойны, узбуджаны, вясёлы, роўны, зменчывы ____________________

Якія змены наглядаліся ў санлагеры ____________________

Якое палепшанне адзначана пры выпісцы ____________________

Што раіцца ў далейшым ____________________

Подпіс урача ____________________

Галоўлітбел № 187 Тыраж 200 Заказ № 2994

Магілеў-Бел. Друкарня імя Молатава.


B000000 128242 1